Manual de cuidado para MUÑECAS ROTAS

Manuela Ramírez Rodríguez

Documento escrito

Proyecto de grado
Manuela Ramírez Rodríguez
Directora de proyecto: Victoria Peters
Codirector de proyecto: Camilo Sánchez

Universidad Politécnico Grancolombiano
Facultad de ingeniería, diseño e innovación
Departamento de diseño

Bogotá, Colombia
Diciembre de 2025



Nací con un corazón sensible, un corazón que sabe sentir con demasiada intensidad y unos ojos que expresan ese desborde de emociones; ambos heredados por mis padres, gracias a ellos tuve el valor de estudiar diseño gráfico y gracias a ellos es que este proyecto se pudo realizar. Gracias a mis abuelas, nostálgicas por naturaleza; yo tomé la mejor parte de esa nostalgia y creé algo maravilloso y de lo que estoy orgullosa. A la estrella que nació del mismo universo que yo: mi hermana, si por ella es que los temores y las dudas que tuve se apaciguaron. A mis profesores por enseñarme a expresarme, por cada clase, cada lección y cada consejo que guardo en el corazón, al igual que en cada página y cada trazo de este proyecto. A las personas que escucharon durante noches como la nostalgia me consumía: mis amigas, sin ustedes no lo habría logrado. A mí misma por aprender a abrazar esa sensibilidad como lo haría su cantante favorita, por aprender a hacerlo incluso con el corazón roto; también a las 5 estrellas que me acompañaron sin saberlo. Y por último, a la persona que me enseñó que el amor es nostalgia y la nostalgia es dolor.

A todos y cada uno de ellos:

GRACIAS

ÍNDICE

Introducción 5

Objetivos 7

Objetivo general 8

Objetivos específicos .....

Justificación 10

Marco teórico 12

Estado del arte 18

Desarrollo de la propuesta 26

El doble rombo 29

Entrevistas y testeos 49

Metodología de investigación 50

Entrevistas 49

Testeos 53

Conclusiones 56

Bibliografía 59

INTRODUCCIÓN

Cuando una relación amorosa llega a su fin, cambia la rutina completamente, ahora el reto es aprender a vivir sin lo que se sentía seguro, sin esa persona que se sentía como un apoyo. **La mente se dispersa en los recuerdos de lo que fue estar enamorado**, absolutamente todo es un recordatorio de que ese amor no va a volver; y si recordar es doloroso, lo es aún más cuando ese proceso gira en torno a una relación que terminó mal.

Para este proyecto, la situación es el sentimiento de **nostalgia y no poder expresar las emociones** después de la ruptura desde una perspectiva femenina; es también cómo el diseño gráfico puede ser una herramienta de acompañamiento emocional con las metáforas visuales y la interactividad.

El mundo distópico que creé viene de mis propios recuerdos distorsionados, de ese momento de desconexión que tuve al intentar recuperar algo que ya no existía. La nostalgia me traicionó y cedí ante la melancolía. Como lo dice Alejandra Pizarnik "siento que los signos, las palabras, insinúan, hacen alusión. Este modo complejo de sentir el lenguaje me induce a creer que el lenguaje no puede expresar la realidad; que solamente podemos hablar de lo obvio" (Pizarnik, 2003, p. 311).

Al momento de hablar de la nostalgia que me generaba el duelo, me di cuenta de que realmente no sabía expresarme, no sabía qué era lo que estaba sintiendo, tampoco sabía qué extrañaba, pero el nudo en la garganta no desaparecía y las ganas de llorar tampoco cesaban. Luego entendí que lo que necesitaba era sacar esas emociones, buscar la manera de darles nombre, buscar una salida y darle un cierre a mi dolor; es así como llegué al arte-terapia y decidí que así sería como iba a aterrizar mi proyecto de grado.

Desde un principio tenía muy claro que no quería que fuera un proyecto solo para mí, quería que otras mujeres hallaran una luz de esperanza y se identificaran con mi proyecto, que se sintieran vistas y validadas. Este proyecto es más de ellas que mío, son mis emociones pero es su reflejo y también mi manera de buscar ayuda ante un corazón roto. **Mi intención es acompañar, no sanar,** es por eso que el arte-terapia para ellas tiene otro enfoque. Quiero que el mundo etéreo de muñecas rotas se convierta en el mundo de ellas también y encuentren un lugar seguro en él.



OBJETIVOS

¿Cuál es el propósito?

Para desarrollar los objetivos se generó la pregunta:

¿Cómo acompañar el proceso de sanación de la nostalgia por un corazón roto?

OBJETIVO GENERAL

Crear una herramienta interactiva que, a través de la construcción de un mundo distópico narrativo, permita canalizar la nostalgia y la melancolía surgidas de la separación amorosa, promoviendo procesos de introspección, elaboración y sanación emocional.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

○ Herramienta de acompañamiento

Diseñar un "baúl de recuerdos" como metáfora visual y narrativa del proceso de superación de un corazón roto, que permita al usuario construir una narrativa personal a partir de sus propias vivencias emocionales.

Diseñar una experiencia interactiva que promueva la introspección y la expresión emocional en procesos de duelo afectivo.

○ Narrativa

Crear piezas ilustradas que representen estados emocionales asociados al desamor, facilitando la identificación, resignificación de la experiencia y la sensación de acompañamiento emocional.

JUSTIFICACIÓN

¿Por qué es importante?

El Manual de cuidado para muñecas rotas **surge como una propuesta de diseño orientada a facilitar la expresión emocional** en contextos donde la verbalización resulta difícil o insuficiente. El proyecto parte de la premisa de que el diseño gráfico, en diálogo con la narrativa visual, puede funcionar como una herramienta de acompañamiento emocional, capaz de ofrecer espacios simbólicos para la introspección y el reconocimiento de vivencias internas.

La metáfora de la muñeca rota se emplea para representar el desgaste emocional que deja una separación amorosa. Las marcas visibles en la muñeca simbolizan **aquellas emociones reprimidas o no expresadas**, convirtiéndose en un lenguaje visual que hace tangible lo invisible. A través de un "baúl de recuerdos" y un sistema de tarjetas, la propuesta busca generar una conexión entre el usuario objetivo —mujeres universitarias entre los 19 y los 23 años que han atravesado o están atravesando una ruptura afectiva— y su propio proceso emocional, invitándolas a proyectarse en la historia y a participar activamente en su desarrollo.

La interacción con el material permite que el usuario avance de manera gradual, reconociendo y validando aquellas "emociones fantasma" que suelen acompañar el duelo amoroso utilizando la metáfora de muñecas de porcelana rotas. Así, la intervención del usuario no solo construye la narrativa, sino que **facilita un proceso de identificación, reflexión y resignificación** de la experiencia personal del desamor.

Para sustentar la propuesta, se realizaron testeos con mujeres pertenecientes al público objetivo, analizando su forma de interactuar con el manual, las tarjetas y la reflexión final. Asimismo, se llevaron a cabo entrevistas con dos mujeres del área de la psicología —una estudiante y una profesional— quienes revisaron tanto el material como el enfoque emocional del proyecto. Este proceso **permitió validar que la propuesta cumpliera su objetivo** de funcionar como una herramienta de acompañamiento emocional y apoyo en la evolución del proceso de sanación.

En este sentido, el proyecto no solo establece un vínculo entre las emociones y el diseño gráfico, sino que **propone una alternativa sensible y accesible para el acompañamiento de las emociones** complejas y confusas que emergen durante el duelo por un corazón roto, partiendo de la experiencia personal como punto de conexión universal.

MARCO TEÓRICO



¿QUÉ ES LA NOSTALGIA?

La palabra nostalgia surge de la combinación de las palabras griegas νόστος (nóstos), que significa “regreso”, y -αλγία (-algía), que significa “dolor”, esta se puede entender como **un viaje melancólico por recuerdos que, mirándolos desde el presente dejan un sinsabor**, puede convertirse en un factor de riesgo emocional. Según la Encuesta Nacional de Salud Mental (ENSM, 2015), la depresión, que en ocasiones suele estar vinculada a estados prolongados de nostalgia, es la segunda causa de pérdida de vida saludable, afectando en mayor medida a las mujeres (5,4%).

La nostalgia puede considerarse un sentimiento cotidiano, **hay olores, sensaciones, canciones, objetos y otros detonantes que nos llevan a recordar momentos específicos** que quizás son felices, el problema está cuando ese sentimiento se convierte en el anhelo persistente de recuperar ese tiempo, de quizás arreglar el pasado o tener la sensación de que el pasado fue mejor, en este caso, la persona se aferra a ese origen de su nostalgia, a ese “traumatismo” (Braunstein, 2011)

De esta idea surgen tres momentos que depende del individuo si evoluciona o se queda solo en un primer momento:

- la nostalgia primaria provocada por un elemento particular (traumatismo) que puede ser momentánea, en caso de convertirse en una sensación seguida pasa a la segunda etapa.

- En esta estapa es donde se convierte en melancolía, se empieza a perder ese interés en avanzar si “el pasado fue mejor” pero sin llegar a un estado disociado.

- La última etapa es la que interfiere con la rutina diaria, es la depresión, ese sentimiento de perder el gusto por la vida, por realizar actividades en las que quizás antes se sentía una motivación y es cuando la nostalgia se vuelve peligrosa.

Ruptura amorosa en mujeres jóvenes

Las relaciones amorosas constituyen una dimensión central de la vida social humana; **en términos socioculturales cumplen funciones como la compañía, el crecimiento personal y el apoyo mutuo**.

Una faceta esencial de estas relaciones son los afectos compartidos —entre ellos, el amor—, que configuran vínculos, expectativas y prácticas cotidianas. Cuando una relación termina, el proceso de duelo es profundamente individual y mediado por múltiples factores (historia afectiva, redes de apoyo, condiciones socioeconómicas, entre otros).

Algunos estudios encuentran que, en promedio, **las mujeres pueden experimentar procesos de duelo más prolongados** o con características diferenciales; estas diferencias no deben entenderse como rasgos biológicos inevitables, sino como el resultado de factores psicosociales —por ejemplo, niveles de dependencia emocional, grado de satisfacción de necesidades afectivas, roles de cuidado y normativas de género— que modulan la vivencia y la expresión emocional. En ese sentido, un estudio realizado en la Universidad Pedagógica Nacional de Colombia sugiere que las formas de manifestar las emociones están asociadas al nivel de dependencia emocional y al grado de satisfacción de las necesidades afectivas (Martínez-Gómez, Cano-Sandoval, Soler-Cantillo y Bolívar-Suárez, 2021).



ESTADO DEL ARTE

Para definir los referentes se tuvieron en cuenta algunos criterios: el primero, que, de ser posible, f**ueran creados por mujeres o que su influencia haya sido bastante significativa,** esto porque teniendo en cuenta el tipo de proyecto y cómo se está abordando era importante porque eso mostraba las diversas maneras de abordar el tema que tienen otras mujeres.

También que fueran **referentes con ilustraciones muy presentes,** y que tuvieran una narrativa muy poetizada, incluso si la narrativa es solo visual.

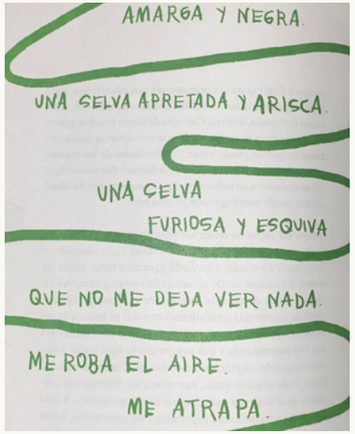
Se tuvo en cuenta que fueran referentes **bastante sentimentales, que transmitieran las emociones honestamente** y que cualquiera que interactuara con ellos pudiera entenderlos.



NO SÉ CÓMO MOSTRAR DONDE ME DUELE

Aquí se tratan los procesos de liberación emocional por una persona que no es psicóloga y que, desde su experiencia, narra la importancia de saber expresar las emociones de distintas maneras. La manera en la que ella lo hizo fue desde la escritura, la ilustración, la fotografía y los poemas. Está hecho a manera de diario y le brinda al lector distintas herramientas para expresar esas emociones sin nombre. El libro fue publicado en 2023 por la autora Amalia Andrade, una autora que se ha dedicado a escribir libros sobre emociones desde el punto de vista de alguien que no es psicólogo pero se ha esforzado por entender las emociones.

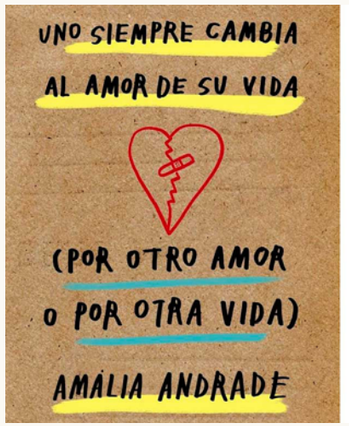




UNO SIEMPRE CAMBIA EL AMOR DE SU VIDA POR OTRO AMOR (O POR OTRA VIDA)

Este libro fue publicado en 2015 y es de la misma autora, Amalia Andrade, este es un manual que trata un duelo por una ruptura amorosa de una manera similar: con poemas, ilustraciones y herramientas para acompañar un corazón roto. A diferencia de "No sé cómo mostrar donde me duele", este libro requiere de la participación del lector, ya que incluye piezas que buscan generar esa sensación de "logro" y motivar a la sanación.

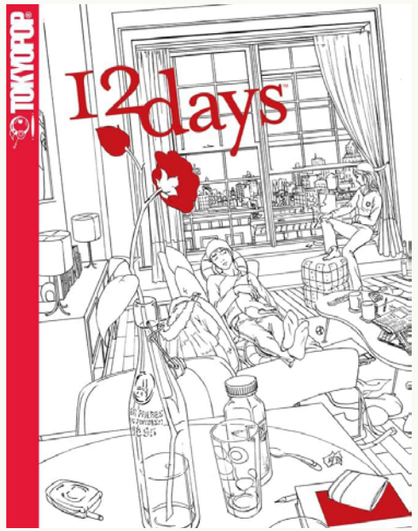
Actualmente es el bestseller de la autora, siendo traducido a seis idiomas como el inglés y el portugués.





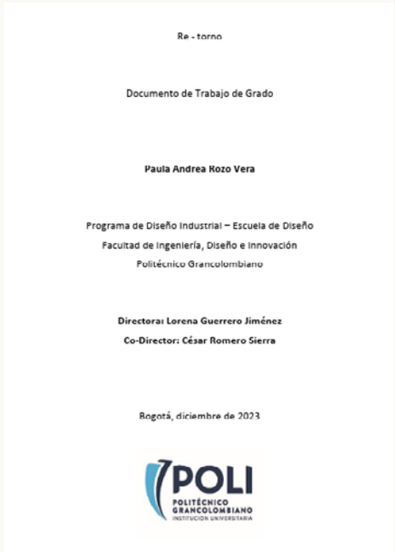
12 DÍAS

Este cómic publicado en 2006, narra una historia sobre el amor y sus consecuencias desde la ilustración y trata la historia de Jackie que está pasando por un duelo por la muerte de su ex pareja y decide beber sus cenizas durante 12 días para lidiar con el dolor. La autora desarrolló la idea a partir de una historia que le contó un conocido mientras ella pasaba por una ruptura amorosa a manera de ayuda para sanar su propio dolor.



RE-TORNO
PROYECTO DE GRADO

Este trabajo de grado narra cómo desde el arte-terapia se puede encontrar la manera de darle forma a emociones estancadas de una manera no tan convencional, ya que la autora lo trata desde el diseño industrial y la cerámica. El proyecto surgió igual de una experiencia personal y la necesidad de que este no se quedara solo en ella sino que acompañara también a otras personas.


Re - torno

Documento de Trabajo de Grado

Paula Andrea Rozo Vera

Programa de Diseño Industrial – Escuela de Diseño
Facultad de Ingeniería, Diseño e Innovación
Politécnico Grancolombiano

Directora: Lorena Guerrero Jiménez
Co-Director: César Romero Sierra

Bogotá, diciembre de 2023

POLI
POLITÉCNICO GRANCOLOMBIANO
INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA

CRYBABY

La cantante, Melanie Martínez creó un universo lleno de piezas pasteles con un trasfondo terrorífico junto a un personaje llamado “Crybaby”. A partir de ilustraciones, colores y elementos visuales en los videos musicales logró comunicar la historia como si fuera un libro narrado. Melanie evoca a la nostalgia con vestidos y objetos antiguos dándoles su toque personal. Además cada canción, acompañada de su video musical, narra una parte de los temores, sueños, traumas y dolores de “Crybaby”.



TOMORROW X TOGETHER CARTAS DEL TAROT

El grupo musical “TOMORROW X TOGETHER” creó un mazo de cartas del tipo tarot a partir del propio universo musical que crearon y que acompañan las letras de sus canciones. Cada carta tiene un significado que puede ser interpretado por el usuario de una manera diferente pero que sigue teniendo la línea principal del universo estrellado que crearon.

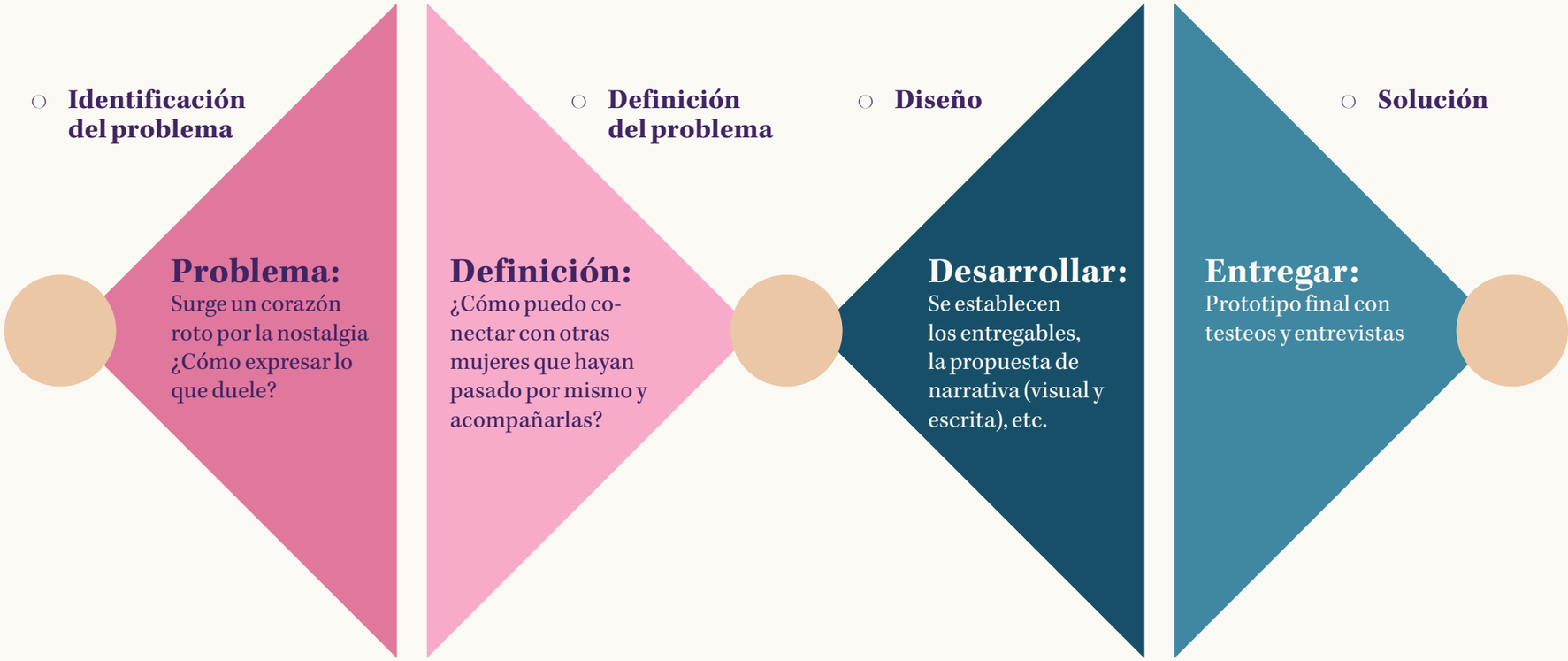


DESARROLLO DE LA PROPUESTA



METODOLOGÍA

EL DOBLE ROMBO



1. PROBLEMÁTICA

Para definirla, se generó la pregunta **¿Cómo debería comportarse una mujer durante una relación, una separación y en un duelo?**. En un público de mujeres entre 19 y 23 años de edad, universitarias y que todas han pasado por el proceso de una ruptura amorosa se realizó una encuesta con sus sentimientos como punto de investigación para ayudar a contestar esta pregunta.

PÚBLICO OBJETIVO

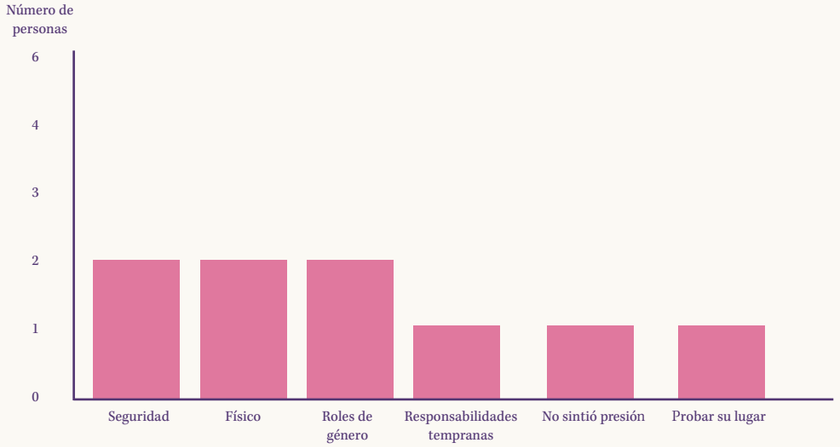
El público objetivo son **mujeres entre los 19 y los 23 años** que sean universitarias y que hayan pasado o estén pasando por un corazón roto. En la juventud, una ruptura entre universitarios no es igual a la de una relación adulta, ya que los estudiantes pueden verse afectados tanto positiva como negativamente en su ambiente académico porque la atención se centra en sus emociones y el dolor que se siente (Calle, López, Sánchez, 2023).

La selección surge por el interés de entender cómo funcionan las emociones para una mujer en este rango de edad y cómo funcionan después de ver que otra mujer de su mismo rango de edad pasó por algo similar y encontró la manera de sacar esos sentimientos, porque a simple vista parecía que la sensibilidad estaba ligada solo a ellas ya que, como se mencionó, el proyecto busca visibilizar y acompañar al corazón roto.

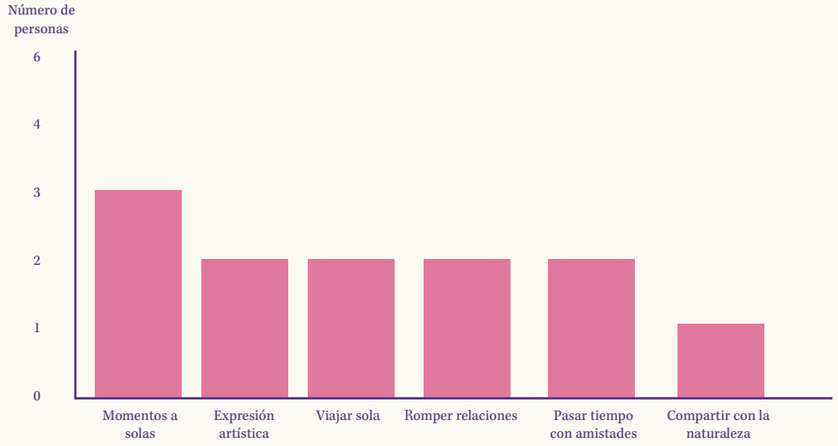
(Anexo #1)

Todas las preguntas fueron de respuesta abierta, así que a continuación se mostrará un resumen por pregunta.

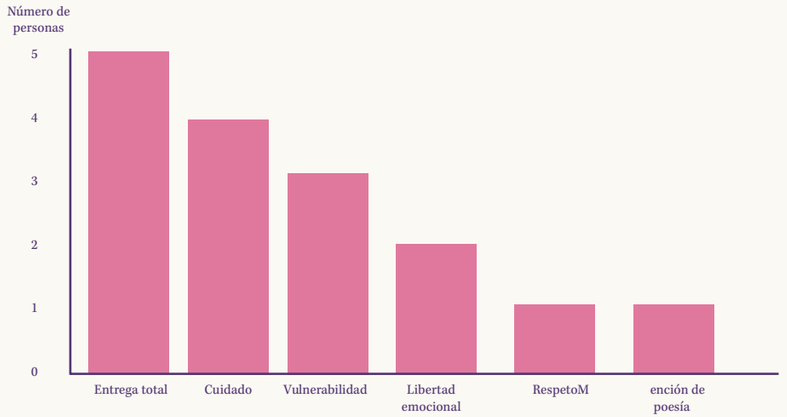
- Para la pregunta **"¿Alguna vez te sentiste presionada a crecer o a comportarte de cierta forma por ser mujer?"** Las respuestas fueron similares, la mayoría tuvieron cuestionamientos sobre su comportamiento desde el hogar en la infancia, sentían que debían estar encasilladas a una sola manera de ser niña; otras sentían que debían probar su lugar en su carrera o directamente su éxito estaba ligado al de sus parejas masculinas.



- Para la pregunta **“cuéntame un momento donde te hayas sentido completamente libre”** el punto en común fue el tiempo a solas, ese tiempo para crear y reflexionar que todas tienen incluso si no están relacionadas a carreras creativas.



- Cuando se les preguntó **“Para ti, ¿qué es amar como mujer?”** De igual manera, las respuestas fueron bastante similares, donde **“amar entregando el corazón y dando todo de sí mismas”** fue la respuesta destacada.



La conclusión de la encuesta es que para el público objetivo (mujeres entre 19 y 23 años), **el amor es un sentimiento que se expresa en desmedida**, las mujeres tienen un instinto protector por naturaleza y esto también aplica en sus relaciones interpersonales y eso es algo que las diferencia de el género masculino. También se entiende que ellas aprecian sus momentos a solas, esos espacios de reflexión en los que pueden crear, esos lugares en los que pueden expresar sus emociones libremente.

Esta encuesta ayudó a definir cómo abordar el arte-terapia. De esta manera comprendí que no podía asegurar que este proyecto sirviera como terapia, ya que, primero, el énfasis es el diseo gráfico y las emociones siguen siendo un mundo muy amplio para las mujeres del público objetivo, y, que más bien, **funcionaría como una herramienta de compañía para la liberación emocional.**

También ayudó a definir la herramienta interactiva complementaria a la historia, ya que, si bien la historia es el elemento principal, **la participación activa del usuario es bastante importante para el correcto funcionamiento de este.**

Inicialmente se planteó un mazo de cartas amplio con actividades interactivas que ayudaran con ese momento de reflexión e introspección, más adelante, en el proceso se redujeron a solo nueve cartas (tres por capítulo) que se conectan con el proceso de la historia . La inspiración de este estilo de cartas viene de juegos de mesa con la intención de ayudar a entender las emociones y cartas utilizadas durante las terapias psicológicas.





We're Not Really Strangers: breakup edition





Cartas terapeuticas para trabajar autoestima

2. DESARROLLO

Llegué a la conclusión de que la mejor manera de llegar a los sentimientos de mi público objetivo y que se puedan identificar con mi experiencia era siendo igual de abierta y cruda con mis sentimientos. Entendí que la empatía era la mejor manera de acercarme a ellas, y con esa base, desarrollé los entregables.

ENTREGABLES

El libro ilustrado:

1. La historia:

Desde un inicio tenía muy claro que la historia se **tenía que sentir como un poema**, precisamente porque sentía que así era más fácil llegar al corazón de mi público objetivo y haciendo el testeo lo confirmé.

Para mí fue muy difícil aterrizar el tema de la nostalgia y cerrarlo a un solo tipo, pero cuando me di cuenta de que mis emociones estaban girando en torno a mi duelo, entonces decidí que iba a seguir esa línea. Tuve muy presente que **mis emociones se sentían como un mundo distópico y oscuro**, al tener una parte borrada de mis recuerdos no detallé mucho los escenarios para simbolizar esa confusión que sentía. Luego establecí los capítulos, los tres surgieron mientras escuchaba canciones, porque la música siempre ha sido la manera en la que puedo entender mis emociones y yo quería lograr lo mismo.

Sinopsis:

En un mundo aterrador, desconocido y cruel, una muñeca lucha por reencontrarse a sí misma. Ella no recuerda quién es o quién fue, pero los susurros a su alrededor la observan esperando cuál será su siguiente movimiento como si supieran todo de ella. La muñeca desesperada busca una salida, busca descubrir cómo se rompió su porcelana yendo incluso al fondo de su tristeza. Quizás se encuentre a sí misma, y solo quizás encuentre algo mas...

El principal referente para escribir la historia para **que se sintiera personal pero sin ser demasiado objetiva para el público**, sino que se conectara más a sus propias experiencias fue la música. Busqué lograr un efecto similar, contar una historia poetizada de algo que sí pasó pero lo deja bastante a interpretación. Algunos albumes que acompañaron la escritura de la historia y que logran este esta sensación son:



Taylor Swift "The tortured poets department: the anthology"



Taylor Swift "Red (Taylor´s version)"

El libro nace de mi experiencia personal, está lleno de metáforas visuales y elementos que, si bien son íntimos, pueden ser de libre interpretación para el lector. Entre los elementos principales del libro se encuentran:

El narciso junquillo

en la cultura coreana, cada día del año tiene una flor de nacimiento, siendo la mía el narciso junquillo. Esta flor simboliza los nuevos comienzos, la esperanza y la felicidad ya que esta florece al final del invierno y al comienzo de la primavera. El narciso junquillo, a diferencia del narciso tradicional, **florece en varios capullos, es decir, crecen una o dos flores por tallo**. A medida que se desarrolla la historia, en cada capítulo hay una fase del ciclo de esta flor que representa el renacimiento de la protagonista y al final, el narciso ya no está solo.

Jamais vu, presque vu, déjá vu:

tres palabras que no tienen un significado específico en español pero las usé porque representan perfectamente el proceso de un duelo por un corazón roto. El jamais vu representa un sentimiento de desconocer una situación que ya se vivió; el presque vu se refiere a esa sensación de estar a punto de recordar algo y sin embargo no poder hacerlo; y por último el déjá vu, que es una sensación del futuro que aún no ha sucedido pero eventualmente pasará.

Los ojos

los ojos son juzgadores, como dicen, la ventana del alma, y para alguien que siempre ha tenido dificultad para expresarse, estos han sido delatores en más de una ocasión. Representan también **la sensación de sentirse observada todo el tiempo**, incomprendida e indefensa.

Cartas, papeles, sobres:

son las señales que tiene la protagonista de que alguna vez ella fue otra persona, hacen parte de sus recuerdos pero ella no los puede interpretar, son simplemente un susurro sutil de que alguna vez escribió esas cartas con amor.

Los claveles:

los claveles son el símbolo del amor romántico ya que suelen ser confundidos con las rosas que son el amor verdadero, y justamente simbolizan eso en el libro, **una falsa ilusión que está por todos lados.**

El baúl de recuerdos

El baúl de recuerdos surge como una analogía para explicar cómo lo más preciado que tiene la muñeca al final son sus recuerdos y las versiones de ella que ya no existen, pero ella aprendió a vivir con la nostalgia de no poder recuperarse sino que tuvo que reinventarse y de alguna manera ella se convirtió en el baúl de recuerdos.

En un inicio el baúl estaba pensado para contener un montón de objetos que encajaran con la historia y que el usuario pudiera interactuar con ellos como esas típicas cajas que guardan las fotos antiguas, recortes, revistas, etc en las casas y que hacen parte de las memorias pasadas.





Bocetos descartados



Boceto doble página 6-7

Este boceto fue descartado porque, si bien la muñeca cumplía con la sensación de nostalgia, el fondo era muy agresivo y no coincidía del todo ni con la narrativa, ni con ese mundo distorsionado que buscaba, sino que se veía más como un bosque encantado.



Boceto doble página 8-9

Aunque esta ilustración sí quedó en el libro final, el fondo se alteró para que cumpliera con el mundo distorsionado. Simplemente se suavizaron los bordes y se eliminó el exceso de oscuridad que no era tan necesario ya que las estrellas sugerían que era de noche.



Bocetos página 26

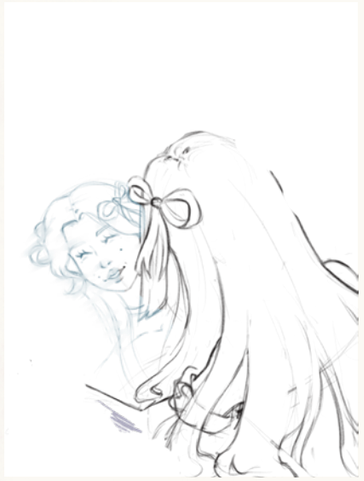
La intención principal de esta página era mostrar que las muñecas estaban conviviendo tranquilas en su mundo después de recuperarlo. Sin embargo, este no evidenciaba una convivencia entre ellas, sino que se veía más como si la principal las estuviera cuidando, lo cual no era la intención.

BOCETOS

Algunos bocetos de las ilustraciones finales



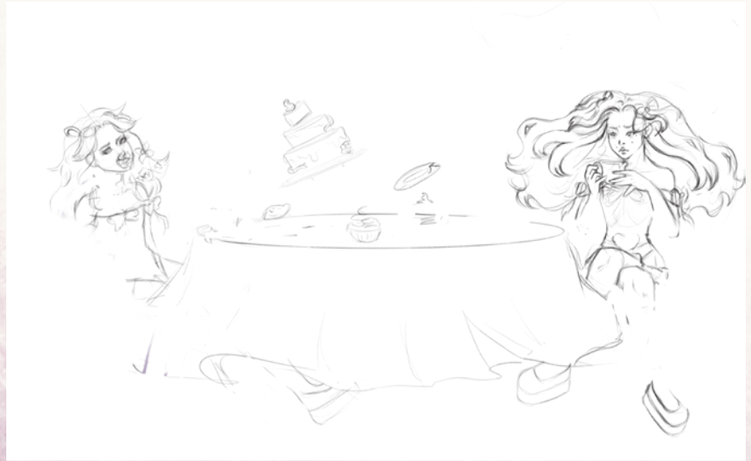
Doble página 21-22



Página 14



Página 25

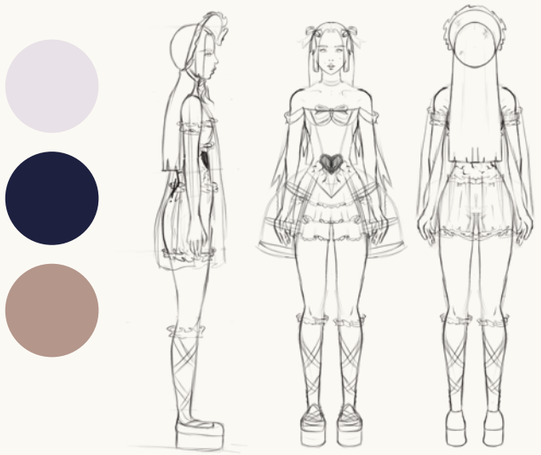


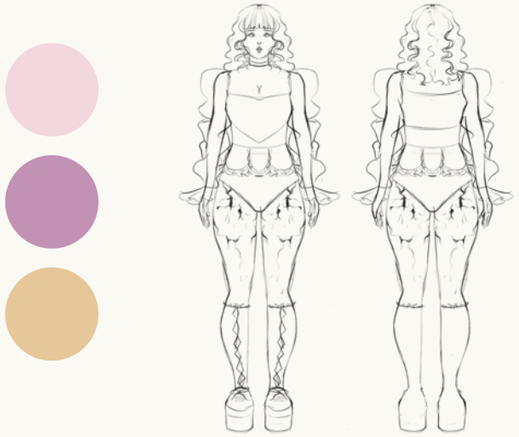
Doble página 20-21

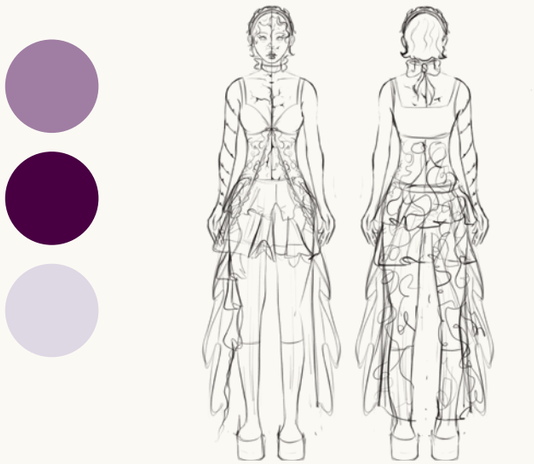
¿POR QUÉ MUÑECAS DE PORCELANA?

Las muñecas de porcelana surgen de mi gusto personal por las muñecas en general, pero específicamente estas cuando se rompen y vuelven a pegar las partes rotas, la marca queda como una cicatriz en una persona real. **Las muñecas representan la fragilidad de los sentimientos**, de cómo todo se puede romper en un segundo y quedar con la marca eternamente. Cada personaje tiene una fractura distinta, dependiendo de dónde se guardan esos sentimientos que no se expresan.Las muñecas no tienen nombre, esto para que cualquiera que lo lea se pueda identificar con ellas.

Diseño de personajes







PLAN DE PÁGINAS





Paleta de colores

Cada capítulo tiene un color principal que es utilizado para sugerir un estado de ánimo: el rosado simboliza lo etéreo, lo delicado que es ese mundo fantasioso en el que la muñeca vive, es una ilusión y un sueño ese lugar donde sus emociones están estancadas. El turquesa nace cuando la muñeca toca fondo, cuando encuentra el origen de su nostalgia y de su tristeza. El naranja imboliza es ese mundo feliz que ella creó cuando pudo sanar, es la felicidad extrema y la aceptación.

C=10 M= 65 Y=15 K=0
R=220 G=120 B=156
#dc789c

C=95 M= 65 Y=40 K=20
R=17 G=80 B=108
#11506c

C=5 M= 20 Y=35 K=0
R=239 G=204 B=167
#efcca7

Tipografías

Fleur Bold

ABCDEFGHIJKLMNÑOPQRSTUVWXYZ

ABCDEFGHIJKLMNÑOPQRSTUVWXYZ

1234567890

Adobe caslon pro bold

ABCDEFGHIJKLMNÑOPQRSTUVWXYZ

abcdefghijklmnñopqrstuvwxyz

1234567890

Aplicación:

Manual de cuidado para Muñecas Rotas

Kepler std

ABCDEFGHIJKLMNÑOPQRSTUVWXYZ
abcdefghijklmnñopqrstuvwxyz
1234567890

Aplicación:

Nat qui berumenihici andandam quatio optatur aliqui ratur molorro voloreperum inullab oreicie ndempelis sitio. Haritis est, sed magnim aut et voloreh endandicis qui ut ent, sunt faciat et qui dolorisit, sit utatibusda soluptamus eaquo et mos eraturitiis il inciis alitia dolorro custiat iisita sam dolorer ferendu ciminieni duciissimi, cum quae con ne dunt officiu sanit, totatus. Da simi, tem aut a nobitisi nature pa dictes molecat aut qui te nobis eicilia essequo temporrovid esedignis consed utempor rem reri illiatiis qui con core cuscips animin pedipis dolo coreptiis perferum quid earument omnim hiliquae nonsene nienitatisti nonsecte poreceped quod quodicit offic to veria soluptaerspe solenihici cor repersperum

3. Resultados finales

Cubierta

El tipo de encuadernación simboliza una carta, porque el libro es literalmente una carta dentro del baúl de recuerdos. Es como si la muñeca hubiera dejado una carta para que otras muñecas la pudieran leer.



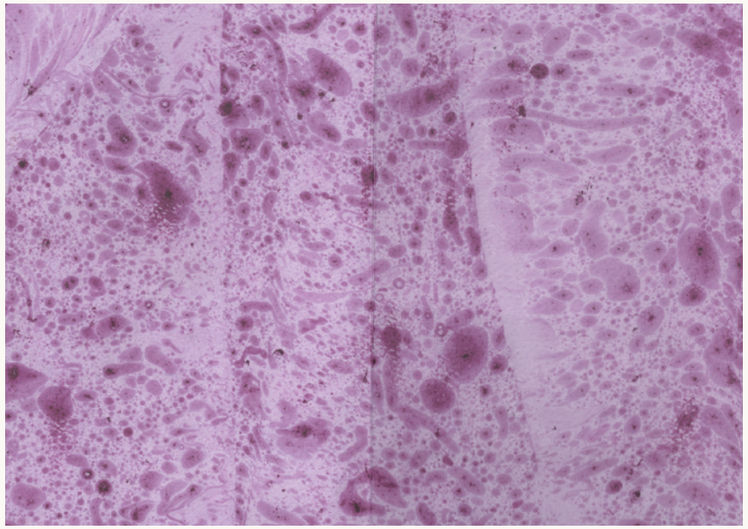
Cubierta 1



Cubierta 4

Guardas

Las guardas fueron hechas manualmente con la técnica de marmolizado y luego fueron escaneadas. Estas tienen formas irregulares que conectan con los fondos de las páginas interiores.



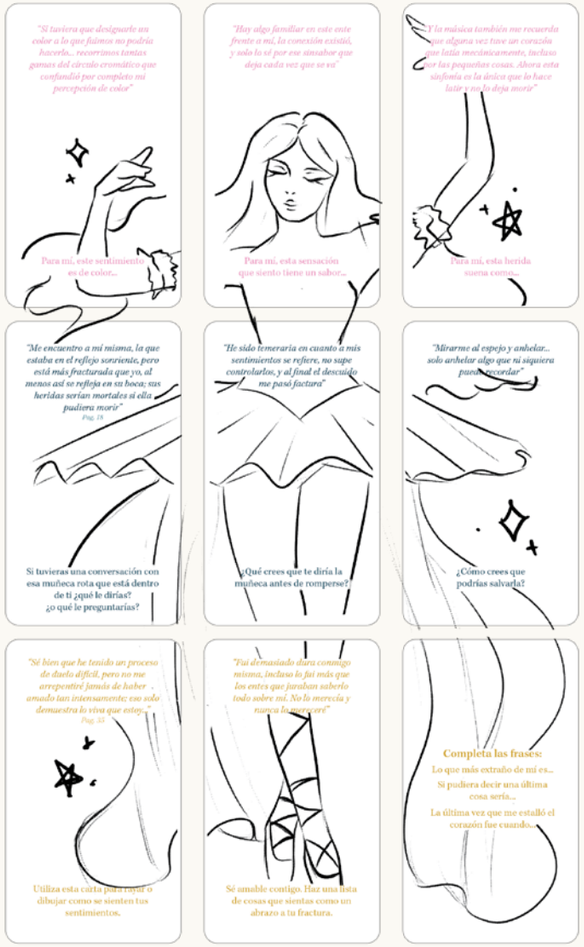
RESULTADO



FINAL



LAS TARJETAS



¿PARA QUÉ SIRVEN?

El complemento del libro son las tarjetas que son utilizadas cada vez que se termina un capítulo. Son nueve tarjetas en total, tres por capítulo y cada una tiene un color asignado dependiendo del capítulo en el que se encuentre. Al juntar las tarjetas se forma la silueta de una muñeca de porcelana, **simbolizando que al completar las cartas se recuperaron las piezas rotas.** El material elegido fue acrílico y en grabado láser para hacer los detalles, cada capítulo cuenta con tres cartas con mensajes y pequeñas actividades .

Si bien las cartas y el libro están diseñados para funcionar de igual forma tanto separados como en conjunto, cuando se usan juntos la experiencia interactiva con el usuario es aún más satisfactoria. La idea es desarrollar las cartas a medida que avanza la lectura del libro, ya que hay sugerencias en las ilustraciones de algunas cartas, papeles, memorias que son una sugerencia de los recuerdos de la muñeca, sin embargo ella no las recuerda sino hasta el final. Las cartas son esa conexión, son la manera de traer a la vida lo que la muñeca hizo para desahogarse y que funcione de la misma manera para el público objetivo.



RESULTADO



FINAL



EL EMPAQUE

El baúl de recuerdos tiene un troquel de un marco estilo barroco imitando a un relicario también y el cierre es un lazo para darle ese toque artesanal que suelen tener las cajas de recuerdos. El diseño de la caja está inpirado en el de las muñecas de porcelana originales, incluso tiene un inserto acolchado en el interior para las cartas.



Para ver un video del resultado final de la maqueta haz click en la estrella

ENTREVISTAS Y TESTEOS

Metodología de investigación

Para este estudio se utilizó un **enfoque cualitativo**, es decir, se realizaron entrevistas y testeos del prototipo con el público objetivo. Se aplicó de la siguiente manera:

- **Método cualitativo:**
se realizaron entrevistas con personas del área de la psicología (una estudiante de 7 semestre y una profesional en psicología) sobre su perspectiva sobre el tema del proyecto y los entregables. Además, el prototipo se testeó en usuarias del público objetivo para analizar tanto la interacción como la reacción ante las tarjetas y el libro.

1 Entrevista a María Fernanda Arias Peralta

Estudiante de psicología de 7 semestre
Entrevistada por: Manuela Ramírez Rodríguez
10 de noviembre de 2025

Resumen

En esta entrevista se trató más el tema del funcionamiento del producto con el público objetivo. Ella resaltó que cuando una relación termina realmente **no hay un cierre nunca**, y que tanto el libro como las tarjetas no son una forma de darle un cierre, sino una forma de transitar y entender las emociones porque el cerebro tiende a sobre pensar cuando no entiende qué es lo que está sintiendo, lo cual se convierte en ansiedad.

Además, al proyectar emociones personales pero que son emociones naturales de cualquier persona, **el kit funciona como objeto transicional para otras personas** y ellas se pueden ver reflejadas en este incluso si el tema no es exactamente el mismo pero las emociones son similares.

2 Entrevista a Alexandra Sánchez

Psicóloga profesional
Entrevistada por: Manuela Ramírez Rodríguez
30 de noviembre de 2025

Resumen

Aquí se cuestionó más el funcionamiento de las metáforas visuales, el material y la manera de acercarse al público objetivo efectivamente. Según comentó Alexandra, las metáforas generan un efecto espejo en el que ya la experiencia personal pasa a convertirse en una experiencia en común y así crear esa conexión entre las emociones y el libro.

Además declaró que "un libro ilustrado que toca la vulnerabilidad desde un lugar honesto y amable puede funcionar como un acompañamiento muy valioso se convierte en un espacio seguro para quienes están atravesando un momento difícil. Ofrece contención simbólica, invita a reflexionar y propone un ritmo propio para procesar lo que duele. Las tarjetas, además, permiten una participación activa se lee, también se siente y se dialoga con la propia experiencia. Eso lo vuelve una herramienta emocional poderosa"

Testeos

Por protección a las usuarias se mantendrá el anonimato de ellas y de sus respuestas, sin embargo. se mostrará cómo fue el proceso y se dará un resumen. Todo el proceso **fue tratado con el mayor respeto posible** teniendo en cuenta que el objetivo de los productos es tocar sentimientos que pueden ser dolorosos, de igual manera, si era necesario se detenía el testeo para evitar desencadenar alguna reacción negativa. Para realizar el testeo se proporcionaba el texto ilustrado y luego las tarjetas cada vez que se terminaba un capítulo para poder analizar la interacción con el producto, en un caso solo se proporcionó el texto para testear el funcionamiento de la narrativa visual.

- En total se realizaron 4 testeos en los que se revisaron tanto la narrativa como la ilustración, las metáforas visuales y el funcionamiento de las herramientas

Mujer de 21 años, estudiante

Al entregarle las cartas, progresivamente iba intentando ser lo más abierta posible en cuanto a sus sentimientos y por lo tanto, con sus respuestas. Al final ella comentaba que las tarjetas la hacían reflexionar bastante sobre sus sentimientos y que se podía sentir identificada con los escritos en ellas, además de que ella tendía a relacionar su sentimientos con elementos que le dieran forma (comida, música, colores, etc).

Mujer de 23 años, estudiante

Para ella fue un tema bastante sensible porque lo relacionó a una situación muy específica. Progresivamente, sus sentimientos salieron a la luz, a medida que avanzaba en la lectura y resolvía las cartas, ella se conectaba más con el proyecto. Al final sus emociones fueron muy fuertes y comentó que **la experiencia fue sanadora**, que ella realmente podía identificarse con la historia de la muñeca en el libro.

Mujer de 20 años, estudiante

Con ella solo se testeó el libro ilustrado, en un momento de reflexión, ella pudo conectar con la historia y relacionar los elementos del universo creado con su propia experiencia. Ella comentó que la ilustración de la página 14 específicamente la había sentido muy personal porque se podía reflejar en ella y recordó cuando pasó por una situación de duelo en la que se había perdido a ella misma y esa ilustración la hizo sentir vista.

Hombre de 21 años, estudiante

Este caso en particular fue bastante curioso, primero porque no es del género del público objetivo, pero sí cumple con las otras características. Su testeo fue similar al de las otras personas, sin embargo, el efecto fue similar porque era un momento en el que se sentía sensible y es por esto que el testeo fue efectivo. **Aunque sí se limitó mucho más a la hora de expresarse** en comparación con las mujeres.

CONCLUSIONES

¿Realmente se logró el objetivo del proyecto?

- “Manual de cuidado para muñecas rotas” surge como una necesidad de visibilizar y acompañar, es válido concluir que la manera de abordar un corazón roto mediante las metáforas visuales es aceptado por el público objetivo, **ya que visibilizar emociones que muchas veces son oprimidas incluso si son comunes, ayuda con el sentimiento de sentirse acompañado.**

- La decisión de utilizar la analogía de muñecas de porcelana, en un universo ficticio donde cada una tiene una cicatriz diferente, **no solo busca representar la sensación de un corazón roto**, sino también empatizar con las mujeres que lo lean. Cada elemento del universo, de la estética, las texturas, los colores, etc, está pensado para generar una reacción positiva frente a los sentimientos.

- Después de testear el prototipo con una persona del género masculino, se llegó a la conclusión de que, independientemente del género, **la herramienta puede funcionar y generar una reacción similar**, pero esto solo depende del nivel de sensibilidad de la persona.

○ Este es un proyecto que **no está hecho para sanar, mucho menos reemplazar una terapia**, pero es una herramienta para acompañar el proceso durante un corazón roto. Hay muchos tipos de corazones rotos, no es necesariamente propio de una relación amorosa incluso si es el enfoque de este trabajo; estos oscilan entre las relaciones familiares, amistosas, incluso es posible romperse el corazón uno mismo, este proyecto tiene tantas posibilidades, que la intención es lograr que cada usuario lo enfoque en su propia experiencia. Cada página del libro **es una invitación a reflexionar, a comprender emociones que suelen ser experiencias compartidas** que, si bien llega un punto en el que estas pueden forzar a tocar fondo, siempre existe la manera de mirar el panorama desde otro lado.

○ Como diseñadora aprendí que mi labor no se queda netamente en lo que diseño y entrego, sino que puede ir más allá y empatizar con el usuario y como profesional es algo que tendré muy presente a la hora de crear nuevos proyectos. Además, abre el espacio para encontrar otras maneras en las que e**l diseño puede ser una herramienta que ayude un proceso terapeutico.**

BIBLIOGRAFÍA



Andrade, A. (2015). *Uno siempre cambia el amor de su vida por otro amor o por otra vida.* Editorial Planeta.

Andrade, A. (2023). *No sé cómo mostrar dónde me duele.* Editorial Planeta.

Calle Zuluaga, S. V., López Suaza, E., & Sánchez Martínez, M. (2023). *Efectos en el rendimiento académico a raíz del duelo por separación de pareja en la vida de los estudiantes a lo largo de la carrera universitaria de psicología de la Corporación Universitaria Minuto de Dios, Seccional Antioquia-Chocó, Sede Bello en la etapa de adultez emergente* (Tesis doctoral, Corporación Universitaria Minuto de Dios).

Diálogo sobre la nostalgia en psicoanálisis. (s. f.). ***Jardín de Freud.*** https://revistas.unal.edu.co/index.php/jardin/article/view/27216/27491

Flores Martínez, N. A. (2024). *Duelo a través de la nostalgia: Pasado y presente en la vida. PsiQuia Journal, 4(1), 50–72.* https://revista.psiquia.org/index.php/lt/article/view/61

Identificación de barreras de la depresión no atendida en Colombia y recomendaciones de política. (s. f.). *Instituto Nacional de Salud.* https://www.ins.gov.co/Direcciones/ONS/publicaciones%20alternas/Policy%20Brief%20Identificaci%C3%B3n%20de%20barreras%20de%20la%20depresi%C3%B3n%20no%20atendida%20en%20Colombia%20y%20recomendaciones%20de%20pol%C3%ADtica.pdf

Kim, J. (2006). *12 Days.* Tokyopop.

Martínez, M. (2015). *Cry Baby* [Álbum musical]. Atlantic Records.

Martínez-Gómez, J.A., Cano-Sandoval, M., Soler-Cantillo, M. L. y Bolívar-Suárez, Y. (2021). *Duelo Amoroso, Dependencia Emocional y Salud Mental en mujeres que han terminado una relación de pareja. Informes Psicológicos, 21(1), 101-116* http://dx.doi.org/10.18566/infpsic.v21n1a07

Swift, T. (2021). *Red (Taylor's version)* [Álbum musical]. Republic Records.

Swift, T. (2024). *The tortured poets department* [Álbum musical]. Republic Records.

TOMORROW X TOGETHER. (2025). *The Star Chapter: Together* [Álbum musical]. BIGHIT Music.

Tu Refugio Psicología. (s. f.). *Cartas terapéuticas: Autoestima. Tu Refugio Psicología.* https://turefugiopsicologia.com/cartas-terapeuticas-autoestima/

We're Not Really Strangers. (s. f.). *Break-Up Edition: Expansion pack.* We're Not Really Strangers. https://www.werenotreallystrangers.com/products/break-up-edition-expansion-pack

Referencias gráficas

- Ilustraciones realizadas por: Manuela Ramírez Rodríguez "Mardelena"

Anexos

1. Para ver las respuestas de la encuesta haz click en el ojo.



